

¿Pensando en quedar embarazada?



Un niño saludable comienza antes de dar a luz

Los funcionarios estadounidenses de salud reportan que la mitad de todos los embarazos no son planificados y sugieren que las mujeres entre los 15 y los 44 años sigan estos pasos para estar saludables antes de quedar embarazadas.

Estos son los pasos a seguir

- Tome un multivitamínico con 400 microgramos de ácido fólico: Usted puede reducir el riesgo (en más de un 50%) de tener un bebé con un defecto de nacimiento del cerebro o de la médula espinal tomando un multivitamínico con 400 microgramos de ácido fólico todos los días.
- Haga ejercicio con regularidad: Caminar es una manera buena y económica de ejercitarse. Consulte con su proveedor de atención médica antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio.
- Mantenga una buena dieta: Trate de mantener un peso saludable por su salud antes de quedar embarazada. Consulte con su proveedor de atención médica si no esta segura de cual debería ser su peso ideal.
- Obtenga sus vacunas: Asegúrese que usted esté vacunada contra la rubéola (“German measles”) y la varicela (“chicken pox”) antes de quedar embarazada.
- Controle los problemas médicos: Si usted tiene problemas crónicos de salud (como diabetes, alta presión sanguínea o depresión) hable con su proveedor de atención médica antes de quedar embarazada. Casi siempre es mejor para usted y su bebé continuar tomando sus medicinas si tiene problemas de salud.
- Dejar de usar tabaco: Evite el tabaco por su salud, la salud de las personas que le rodean, y la salud de el bebé que está por nacer. Fumar al comienzo de su embarazo puede aumentar el riesgo de aborto. Fumar durante el transcurso del embarazo puede causar que el bebé nazca bajo de peso lo cual puede ser peligroso. Deje de usar tabaco antes de quedar embarazada.
- No tome alcohol mientras intente quedarse embarazada o mientras esté embarazada: Tomar alcohol durante su embarazo puede causar que el niño tenga daños cerebrales los cuales pueden disminuir su capacidad para aprender y tomar buenas decisiones por el resto de su vida.

¡Los defectos de nacimiento relacionados con el alcohol son 100% prevenibles!

Un niño saludable comienza antes de dar a luz

Recursos de la comunidad

Mime a su Bebe (Baby your Baby)

800-826-9662 www.babyyourbaby.org

Cubre costos médicos durante el embarazo para madres elegibles.

Línea de Recursos de Salud

888-222-2542 www.health.utah.gov

Mejora la calidad de vida de personas con riesgo, o afectadas de asma, artritis o diabetes.

Programa de Vacunas

800-275-0659 www.immunize-utah.org

Reduce enfermedades, incapacidades y muertes por infecciones prevenibles

Línea de riesgo del embarazo

800-822-2229 www.pregnancyriskline.org

Responde a preguntas acerca de medicinas y otras exposiciones durante el embarazo y el amamantamiento

La Red de los Defectos de Nacimiento de Utah

866-818-7096 www.health.utah.gov/birthdefect

Una fuente de información sobre defectos de nacimiento y las estrategias de prevención.

Salud reproductiva

www.health.utah.gov/rhp

Educa a las comunidades acerca de los problemas de salud reproductiva

Línea en Utah para dejar el tabaco

877-629-1585

Se provee ayuda segura, confidencial, y gratis para dejar el uso de tabaco.

211 Información y centro de referencias

www.informationandreferral.org

Provee información acerca de recursos en más de 2400 programas de la comunidad

Abuso de sustancias & salud mental

www.dsamh.utah.gov

Asegura la disponibilidad de programas de prevención y tratamiento

Para encontrar un proveedor de tratamiento en su área. Vea a la página del Internet:

www.hsds.state.ut.us/locationsmap.htm

Asociación Nacional en Enfermedades Mentales (NAMI)

1-877-230-6264 <http://www.namiut.org/spanish.htm>

Educación y apoyo a familias y personas que sufren de Enfermedades mentales.

March of Dimes - Capítulo de Utah

877-881-9255 www.marchofdimes.com

Educa acerca de la prevención de los defectos de nacimiento, el nacimiento prematuro y la mortalidad infantil.

